

ふくしま健康応援メニュー

ほうれん草とにんじんのごま和え

【材料 2人分】

ほうれん草 1/2束、にんじん 1/2本
 ミツカン 味ぽん® 大さじ 1、砂糖 大さじ 1、
 白すりごま 大さじ 2



【作り方】

[1] 鍋に水と塩少々（分量外）を入れて沸かし、ほうれん草をゆでて冷水で冷まし、水けをよくきり 4 cm 長さに切る。にんじんは細切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをし電子レンジ（600W）で1分40秒加熱する。

[2] 「味ぽん」、砂糖、すりごまを混ぜ合わせ、[1]をあえる。
 （塩分 1人当たり 0.4g）

お酢を加えてほんのり酸味をきかせたごま和えは塩分控えめでも物足りなさを感じずに美味しく仕上がります。



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査